

De gezondheidseffecten van natuurlijk daglicht

Elke dag een uurtje naar buiten is niet alleen gezond omdat je dan in beweging komt, maar ook omdat je je dan blootstelt aan natuurlijk (dag)licht. Dat is goed voor je humeur, verbetert je slaap en verlaagt de kans op depressie.

Dat concludeert psycholoog en slaaponderzoeker Sean Cain van Monash University in Melbourne . Eerder al toonde hij aan dat kunstlicht invloed heeft op slaap en bioritme.

Voor zijn nieuwste studie keek hij samen met collega's naar de effecten van blootstelling aan natuurlijk licht op slaap en stemming bij 400.000 mensen. Deze gegevens haalde hij uit de UK Biobank cohort, een grote studie onder volwassenen in de UK (n = 502,000; 37–73 jaar; 54% vrouw) Niet genoeg zonlicht krijgen kan een sleutelfactor zijn bij een negatieve stemming en slaapproblemen, die weer verband houden met depressie.

Uit de studie bleek dat meer buiten zijn overdag het humeur en de slaap verbeterde van de deelnemers. Ook gebruikten ze minder antidepressiva. De onderzoekers corrigeerden voor bepaalde stabiele karaktereigenschappen, seizoensinvloeden, lichaamsbeweging, sociale activiteiten en werksituatie. Elk uurtje extra naar buiten op een dag bleek het levensgeluk en humeur te verbeteren.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032721008612?via%3Dihub>